Exercițiile fizice în cura balneară și concediul de odihnă

Ne-am propus să expunem aci rolul și avantajele oferite de practicarea exercițiilor fizice și sportului în tratamentul și profilaxia unor afecțiuni ori în tonificarea generală și călirea organismului la omul sănătos.

Parte integrantă din tratamentul complex sanatorial, cultura fizică medicală și jocurile sportive s-au impus în medicina modernă cu tot atîtea drepturi în procesul de vindecare a bolilor cronice, în stațiuni, ca și multe din procedurile tradiționale de terapie : tratamentul medicamentos, balneoterapia (băile și cura internă de ape minerale), fizio și electroterapia, dieta alimentară, igiena alternării de efort și odihnă, terapia prin climat favorabil și altitudine prielnică etc. De aceea, în stațiunile balneo-climaterice, organizate cu deosebită grijă și competență în regimul nostru democrat-popular, au apărut cabinete de cultură fizică medicală cu profesori și instructori de sport, special pregătiți care, alături de colectivul medical, selecționează, dozează și aplică tratamentul reprezentat prin formele culturii fizice medicale. Frecvent utilizate sînt următoarele forme de cultură fizică : gimnastica medicală curativă, specifică fiecărei categorii de boli (care cuprinde exerciții fizice simple, exerciții la aparate, unele exerciții cu mingea obișnuită sau cu cea medicinală etc.), cura de teren (denumire pentru plimbarea în mediul pitoresc al stațiunii, îmbinată cu schimbarea și gradarea vitezei de deplasare, precum și cu anumite exerciții elementare de gimnastică și de respirație), turismul, gimnastica igienică de dimineață (de înviorare), jocurile sportive (tenis de masă sau de cîmp, volei, înot, schi, patinaj, plimbare cu barca și vîslit, popice etc.), ceva elemente de atletism și, în fine, masajul.

Varietatea acestor metode poate fi crescută, mai ales că tratamentul prin cultură fizică medicală este posibil a fi aplicat în orice sezon, baza materială fiind dormitorul (gimnastica la pat), sălile amenajate pentru cultură fizică, coridoarele, terasele sanatoriilor, terenurile de sport și împrejurimile încîntătoare ale stațiunilor noastre, cele mai multe dintre ele deschise permanent, vara și iarna.

În cabinetele noastre de consultație am putut constata faptul îmbucurător că, privită înainte vreme cu oarecare curiozitate, cultura fizică medicală s-a impus și a luat locul, în multe boli, tratamentului prin imobilizare, iar astăzi tot mai numeroși bolnavi se conving că această formă de tratament sanatorial, asociată factorilor naturali de terapie balneo-climatică, scurtează evoluția bolii și crește valoarea biologică a organismului.

Datele științelor medicale au demonstrat că exercițiile fizice, mișcarea în general, activează arderile la nivelul sistemului muscular și al altor țesuturi organice, contribuie la mărirea capacității de utilizare și la un consum mai rațional, mai economic de oxigen, stimulează îndepărtarea bioxidului de carbon și a altor cataboliți rezultați din procesele metabolice (de ardere) ale organismului, creează din punct de vedere psihic stări emotive pozitive, care înlocuiesc la bolnavi prevederea exagerată, frica nejustificată de durere, concentrarea atenției asupra bolii lor.

Aceste efecte ale exercițiilor fizice presupun, bineînțeles, o perfectă individualizare a formelor de cultură fizică medicală aplicată fiecărui bolnav în parte, respectînd stadiul bolii principale și al eventualelor boli asociate, dozarea efortului fizic și a odihnei, în funcție de sexul, vîrsta, gradul de adaptare la efort, ca și orice particularități deosebite ale bolnavului, condițiile și deficiențele muncii profesionale etc.

Multitudinea bolilor care beneficiază în timpul curei balneare de cultură fizică medicală, metodic organizată și bine dozată, formează o listă impresionantă : diferite forme de reumatism articular sau vertebral, nevralgii, nevrite sciatice, astenie nervoasă ; unele boli cardio-vasculare ca hipertensiunea arterială, bolile valvulare, nevroze cardiace ; bolile aparatului respirator, bronșita cronică, emfizemul, astmul bronșic, pneumoconiozele ; bolile digestive și de nutriție — gastritele cronice, achiliile, boala ulceroasă, ptozele gastroenterale, constipațiile cronice, hemoroizii, colecistita cronică, obezitatea, guta, diabetul zaharat ; starea de convalescență după diverse boli și multe altele.

Cura balneară, la fel de eficace indiferent de sezon, cald sau rece, precum și timpul destinat odihnei sînt cele mai convenabile aplicării culturii fizice medicale, pentru că oferă avantaje neîndoielnice : schimbarea de mediu, cu lipsa preocupărilor din mediul obișnuit, asistența sanatorială și controlul medical o perioadă neîntreruptă, admirabilele condiții întîlnite în stațiunile balneo-climaterice de la munte sau de la mare, oferite oamenilor muncii aflați la cură și odihnă etc.

Pînă acum, am privit multiplele acțiuni ale culturii fizice medicale și sportului pentru oamenii bolnavi, dar este ușor de imaginat că aceste acțiuni operează efecte tot atît de importante și asupra omului sănătos venit la odihnă, contribuind în mare măsură la redresarea generală și la călirea organismului, la ridicarea stării de sănătate cu creșterea imunității organice împotriva bolilor, la restabilirea capacității de muncă și înviorarea apetitului pentru activitatea profesională fizică sau intelectuală. Disciplinele sportive recomandate pentru efectele tonice pe care le generează fiind în același timp foarte agreate de mase, sînt cu precădere : gimnastica, jocurile sportive de echipă, înotul, sporturile de iarnă, turismul, după preferințe și gradul de randament la efort ale fiecăruia.

Sport și sănătate

În stațiunile de odihnă, formele de cultură fizică medicală și sportul se adresează de asemenea prevenirii și corectării deficiențelor fizice, deformațiilor și atitudinilor vicioase ale corpului legate de munca statică sau uniformă, precum și a unor tendințe morbide (depuneri de grăsime, tendințe la obezitate, debilitate, constipație, tulburări în sfera genitală feminină, tendința la varice etc.), scopul final fiind modelarea acelor dezvoltări organice care sînt lipsite de armonie.

Iată enumerate o bună parte din avantajele pe care le acordă exercițiile fizice și sportul oamenilor muncii care vin în stațiunile balneo-climaterice la odihnă sau pentru tratament, avantaje pe care aceștia, cunoscîndu-le din vreme și făcînd apel la ele, nu vor întîrzia să le elogieze minunatele efecte constatate în starea sănătății lor. Iar dacă ei vor deveni cu acest prilej niște îndrăgostiți ai sportului, va fi un cîștig în plus.

dr. CORNEL S. CIOLAC

În imediata apropiere a cabanei Cristianul Mare, pîrtiile din Kanter, atrag în fiecare sezon mii și mii de iubitori ai frumuseților naturii. Aerul curat, practicarea schiului contribuie din plin la întărirea sănătății.

Foto : P. Romoșan

BASCHET

Cine este cel mai bun realizator?

Consultați orice clasament al coșgeterilor unui campionat de baschet și veți vedea că pe primele locuri se află — de cele mai multe ori — jucători din posturile de centru sau pivot. Și este și firesc să fie așa. Avantajul pe care îl posedă aceștia (datorită taliei lor superioare și faptului că acționează într-o porțiune de teren apropiată de panoul advers) le dă ocazia de a duce la bun sfîrșit un număr mai mare de acțiuni față de coechipierii lor. Posibilitățile de realizare ale acestora din urmă se limitează — în funcție de sistemul de apărare advers — doar la pătrunderi individuale sau aruncări de la semidistanță și distanță. Și, totuși, nu întotdeauna coșgeterul este și cel mai bun realizator. Deși pare paradoxală, afirmația noastră are la baza ei un serios punct de sprijin. Să exemplificăm.

În baschet, se știe, schimbările de jucători se efectuează destul de des, ceea ce face ca o echipă să folosească într-un meci, de regulă, cîte 7—8—9 baschetbaliști și uneori chiar mai mulți. De aceea și perioadele de joc efectiv în teren diferă de la un jucător la altul. Ei bine, în funcție de minutele de joc efectiv ale fiecărui jucător, ca și de punctele marcate să alcătuim un clasament — după părerea noastră mult mai logic — al celor mai buni realizatori.

La încheierea turului campionatului masculin, clasamentul coșgeterilor avea următoarea formă : *1. H. Demian 241 p ; 2. M. Albu 215 p ; 3. R. Țedula 206 p ; 4. A. Savu 194 p ; 5. A. Novacek 193 p ; 6. D. Scripcaru 192 p : 7. Birsan 187 p ; 8. E. Franț 186 p ; 9. N. Ionescu 175 p ; 10. D. Pușcașu 161 p ; 11. Cr. Popescu 158 p ; 12. Esigman 155 p.* Să vedem însă cum ar arăta un clasament în funcție de celălalt criteriu. Astfel, pe primul loc, s-ar afla mureșeanul *Robert Țedula,* care a marcat cîte un coș la fiecare două minute și 42 de secunde, urmat de dinamovistul *Mihai Albu* (un coș la 3,12 min.) și brașoveanul Franț (un coș la 3,34 min.). Coșgeterul campionatului, *Horia Demian,* se află doar pe locul 4 cu cîte un coș înscris la fiecare 3,40 min. În continuare : 5. A. Novacek 3,49 min. ; 6. Cr. Popescu 4,03 min. ; 7. A. Savu 4,04 min. ; 8. Bîrsan 4,14 min. ; 9. N. Ionescu 4,19 min. ; 10. D. Scripcaru 4,20 min.

Îmbucurător este faptul că în primele 10 locuri ale acestui clasament găsim 5 jucători de cîmp, *Albu, Popescu, Bîrsan, Ionescu* și *Scripcaru,* care prin buna lor pregătire tehnică și stilul lor „curat" de aruncare au ajuns nu numai cei mai buni realizatori ai echipelor din care fac parte, dar să și concureze — alături de cei mai buni pivoți și centri — la titlul de cel mai eficace jucător.

(a. v.)

Jocuri de calitate superioară

(Urmare din pag. 1)

oftează de atîta timp selecționerii lotului nostru reprezentativ. Avem în echipele din prima serie mai mulți jucători tineri, cu reale perspective, al căror progres este mult prea lent. Faptul are repercusiuni directe și pentru selecția lotului național, antrenorii fiind nevoiți să apeleze tot la jucătorii consacrați. Ei bine, a venit timpul să pretindem mai mult acestor tineri sportivi și cuvîntul cel mai greu, în această direcție, îl au antrenorii respectivi. Comoditatea și lipsa de răspundere în pregătire nu mai pot fi îngăduite, iar programul lor de antrenament (atît cantitativ cît și calitativ) trebuie serios îmbunătățit. Reprezentativa țării, care va fi angajată și în acest an într-o serie de importante întreceri internaționale, trebuie să aibă la dispoziție permanent un lot numeros, din care antrenorii să poată selecționa. Iată așadar un alt important deziderat, care trebuie să stea pe primul plan în activitatea viitoare a echipelor noastre fruntașe.

Programul manifestărilor sportive din Capitală

ASTAZI

HOCHEI. Patinoarul „23 August", de la ora 19,30 : Steaua — Știința și Dinamo — Olimpia — meciuri în cadrul campionatului orășenesc.

VOLEI. Sala Dinamo, de la ora 17,30 : C.P.B. — Știința București (f), Steaua — Progresul (m) — meciuri de campionat.

MÎINE

HANDBAL : Sala Floreasca, de la ora 16 : Confecția — Rapid (f), S.S.E. nr. 1 — Steaua (m), S.S.E. nr. 2 — S.S.E. nr. 1 (f), S.S.E. nr. 2 — Dinamo (m) — jocuri de juniori în cadrul „Cupei Sportul popular".

HOCHEI. Patinoarul „23 August", de la ora 18 : Dinamo — Știința și Steaua — Constructorul — meciuri în cadrul campionatului orășenesc.

VOLEI. Sala Floreasca, de la ora 9 : Rapid — Dinamo Bihor (m), Metalul — Rapid (f) și Dinamo — Partizanul roșu Brașov (f) — jocuri de campionat.

PATINAJ. Patinoarul Floreasca, de la ora 7,30 : Concurs republican pentru copii (faza regională) și luni, ora 16,30.

Spartachiada de iarnă a tineretului

VEȘTI DIN ȚARĂ

BUZĂU

Printre asociațiile sportive buzcene care s-au evidențiat în organizarea Spartachiadei de iarnă se numără Voința, Metalul (Uzina mecanică), Progresul și Alimentația publică. La Voința, de pildă, (președinte I. Cojanu) la primele concursuri de șah, trîntă și tenis de masă și-au măsurat forțele aproape 200 de tineri, evidențiindu-se A. Mircea — șah, S. Roșca — trîntă și N. Petrescu — tenis de masă. Tot la Voința, consiliul asociației a luat măsuri pentru ca la venirea înghețului să se amenajeze un patinoar în centrul orașului.

★

Din cei 200 de membri UCFS înscriși în asociația sportivă Luceafărul din comuna Maxenu (raionul Buzău) 110 tineri și tinere au participat pînă acum la concursurile Spartachiadei. După cum ne-a relatat președintele asociației, tov. Em. Posea, cele mai reușite întreceri au avut loc la gimnastică și șah unde s-au întrecut 50 de tineri, respectiv 40. La gimnastică, o frumoasă comportare au avut, printre alții, I. Sandu, T. Dumitrescu și I. Mihai, iar la șah Gh. Nica și I. Nicolae.

M. Dumitru - coresp.

CRAIOVA

Autorapid, una dintre cele mai mari asociații sportive din localitate, se numără printre fruntașe în privința organizării competiției iernii. Pînă acum au avut loc întreceri la șah, tenis de masă și atletism. Primele concursuri s-au organizat pe ateliere, secții, birouri etc. Pe lîngă o serie de concurenți care s-au evidențiat în întreceri e cazul să amintim și de unii instructori sportivi ai asociației, ca mecanicul de locomotivă S. Nicolae (tenis de masă), D. Grecu (atletism) și C. Roman (șah) Cîștigătorii, campionii asociației Autorapid la Spartachiadă, vor fi premiați cu diplome și materiale sportive. De remarcat că asociația sportivă Autorapid s-a pregătit cu mult simț gospodăresc pentru competiție, magazia fiind înzestrată din belșug cu materiale sportive.

V. Ștefănescu - coresp.

BACAU

Șahiștii și jucătorii de tenis de masă participanți la întrecerile Spartachiadei de iarnă, de la asociația sportivă Partizanul, au la dispoziție în sala clubului întreprinderii 8 garnituri de șah, o masă de tenis, 8 palete și un mare număr de mingi. Întrecerile pe secții — la șah și tenis de masă — sînt în plină desfășurare. Din secțiile croit și cusut — unde concursurile s-au încheiat — s-au calificat pentru finala pe asociație D. Mălin, C. Filip și C. Rusu la tenis de masă și I. Nistor, C. Coser și I. Burciu la șah. Sînt în curs de desfășurare confruntările în secțiile șantă, tălpuit și administrativ. De criticat faptul că tovarășii din consiliul asociației nu se preocupă de organizarea întrecerilor și la alte ramuri sportive.

N. Papuc - coresp.

SIBIU

În multe asociații din orașul nostru se tărăgănează începerea concursurilor Spartachiadei. Cu excepția cîtorva, ca de pildă, Voința și Dumbrava unde întrecerile se desfășoară în bune condițiuni, în altele, în afară de prelucrarea regulamentului competiției și deschiderea festivă, nu s-a făcut mare lucru. Așa se prezintă situația în unele asociații sportive mari, ca de exemplu la Independența (aici pînă în 5 ianuarie n-au început concursurile deși mulți din cei 3000 de membri UCFS și-au manifestat dorința să se întreacă în cadrul Spartachiadei), Elastic (președinte ing. I. Simion), Steaua roșie (președinte C. Chivu) Balanța (președinte I. Ciocănea) și altele.

Este de dorit ca organul orășenesc UCFS, respectiv activiștii clubului sportiv din localitate să se ocupe mai mult de aceste asociații, ale căror consilii nu s-au pus încă pe treabă.

Gh. Topîrceanu și I. Pietraru - coresp.